



*Ota rullahiihto haltuun
valmennuksen kautta!*

ODL Rullahiihtokoulu

ODL Liikuntaklinikan ja Hiihtokonsultin toivottu ODL Rullahiihtokoulu käynnistyy kesäkuun alussa. Tämä ainutlaatuinen rullahiihtokoulu tarjoaa osallistujille monipuolisen ja innostavan valmennuksen. Rullahiihtokoulun avulla saat tarvittavan opin ja käytännön ohjauksen omatoimiseen rullahiihtoharjoitteluun. Sinulla ei tarvitse olla rullahiihtotaita tai voit olla jo rullahiihtoa harrastava henkilö, joka haluaa uutta oppia ja virtaa harrastukseesi. ODL Rullahiihtokoulu alkaa ma 6.6.2022 ja kestää 3 kk:tta. Hiihtokoulun valmentajina toimivat Aleks Harjula ja Jaako Tornberg.

ODL Rullahiihtokoulu sisältää mm.:

- Innostavia ja monipuolisia yhteisharjoituksia (4 kpl perinteisellä ja/tai 4 kpl vapaalla)
- Hyödyllistä oppia kehittävään harjoitteluun teorian ja käytännön kautta
- Henkilökohtaisen harjoitusohjelman koulun ajaksi
- Välineopastusta ja alennuksia välinehankintoihin
- Lisäpalveluina harjoitustasotesti ja/tai lihastasapainokartoitus edullisesti

Hinta: 70 € / kk (sis. perinteisen tai vapaan yhteisharjoitukset) tai 100 € / kk (sis. perinteisen ja vapaan yhteisharjoitukset). Kesto 3 kk eli kokonaishinta on 210 € / 300 € (sis. alv 24 %). Maksuksi käyvät myös Smartum, Edenred ja ePassi.





*Ota rullahiihto haltuun
valmennuksen kautta!*

ODL Rullahiihtokoulu

Ohjelma ja aikataulu:

- Ma 6.6. klo 17:30-18:30 Aloitus ja harjoittelun teoriaosuus, paikka ODL Liikuntaklinikka
- Ti 7.6.2022 klo 17.30-18.30 Rullahiihto, Perinteinen
- Ti 7.6.2022 klo 18.45-19.45 Rullahiihto, Vapaa
- Ti 14.6.2022 klo 17.30-18.30 Rullahiihto, Perinteinen
- Ti 14.6.2022 klo 18.45-19.45 Rullahiihto, Vapaa
- Ti 9.8.2022 17.30-18.30 Rullahiihto, Perinteinen
- Ti 9.8.2022 18.45-19.45 Rullahiihto, Vapaa
- Ti 16.8.2022 17.30-18.30 Rullahiihto, Perinteinen
- Ti 16.8.2022 18.45-19.45 Rullahiihto, Vapaa

Yhteisharjoitusten paikkana on Kaakkurin liikuntamaa. Omat välineet mukaan (rullasukset, sauvat, monot, kypärä), jos sellaiset löytyy. Lainavälineitä tarjolla rajallinen määrä: rullasuksia NNN siteellä sekä sauvoja.

Mukaan mahtuu max 12 henkilöä. Varaa paikkasi pian! Ilmoittautuminen ja lisätiedot: jaakko.tornberg@odl.fi tai aleksi.harjula@hiihtokonsultti.fi

